

조선의 민족음식

朝鲜民族传统菜肴

泡菜

김치



김치는 배추와 무우, 오이, 가지, 미나리, 갯 등 남새와 산나물을 기본재료로 하고 거기에 고추, 파, 마늘, 생강, 수산물을 비롯한 부재료들을 섞어 젖산발효시켜 만든 조선민족음식의 하나이다.

력사기록에 의하면 우리 나라에서는 이미 고려시기에 무우로 김치를 담그었으며 그 전통을 이어 오늘날에는 그 종류가 더욱 다양해지고있다.

김치는 비타민C의 중요한 공급원천일뿐 아니라 대개가 다 알카리성식품으로서 음식물에 들어있는 영양성분들이 효과적으로 흡수이용되게 한다.

김치는 어느때 만들어먹는가에 따라 크게 봄김치, 여름김치, 가을김치, 겨울김치로 나눈다.

김치에서 대표적인것은 통배추김치, 석박김치, 보쌈김치, 동치미, 깍두기, 갯김치 등이다.

우리 선조들이 창조하고 발전시킨 김치는 오늘 조선의 가장 특색있는 민족음식의 하나로 세계에 널리 알려져있다.

泡菜是朝鲜民族最有代表性的传统菜肴之一，以白菜、萝卜、黄瓜、茄子、水芹、芥菜等蔬菜或山菜为主料，以辣椒、葱、蒜、姜、海鲜为辅料，经乳酸发酵而制成。

据历史记载，高丽时期人们用萝卜腌泡菜吃，腌泡菜的传统流传至今，其种类多种多样。

泡菜富含维生素C，为碱性食品，食物中的营养成分便于吸收。

按季节，泡菜分为春季泡菜、夏季泡菜、秋季泡菜和冬季泡菜。

最为典型的有：整棵辣白菜、萝卜白菜泡菜、叶包泡菜、萝卜泡菜、辣萝卜丁、芥菜泡菜等。

我们的祖先创造和发展的泡菜，如今成为最有特色的朝鲜民族传统菜肴扬名于世。





통배추김치
整棵辣白菜

음식감	
배추	2kg
명태	20g
고춧가루	20g
마늘	30g
무	500g
사탕가루	10g
생강	10g
미나리	50g
배파	50g
소금	100g
	200g

만드는 방법

- ① 배추는 다듬어 10%소금물에 초벌절임하고 무우와 배는 채친다.
- ② 채친 무우와 배에 여러가지 양념감들을 섞어 김치소를 만든다.
- ③ 절임한 배추를 깨끗이 씻은 다음 갈피마다에 김치소를 고루 퍼놓고 겉의 큰잎으로 싸다.
- ④ 단지에 무우를 한돌기 깔고 소금을 뿌린 다음 배추를 쪼갠 면이 위로 올라오게 놓고 다시 무우를 넣는 방법으로 엇바꾸어 놓는다.
- ⑤ 우에 우거지를 덮고 누름돌을 놓아 3일동안 두었다가 김치국물을 해붓고 꼭 봉하여 익힌다.

材 料

白菜	2公斤
明太鱼	20克
辣椒粉	20克
蒜	30克
萝卜	500克
白糖	10克
姜	10克
水芹	50克
梨	50克
葱	100克
盐	200克

操作步骤

- ① 将白菜择好，洗净，对半切开，用10%盐水腌渍。
- ② 萝卜和梨切成丝，放入各种辅料，拌成泡菜作料。
- ③ 将腌渍的白菜洗净后，在白菜叶间夹入作料，用外层大叶包住。
- ④ 坛底铺上一层萝卜后撒盐，然后放一层白菜，切面朝上，再放一层萝卜，反复操作。
- ⑤ 最后铺上白菜帮子，用石头压住。三日后，倒入泡菜汤，密封，发酵。



보쌈김치
叶包泡菜



백김치

白腌泡菜





양배추말이김치
洋白菜包泡菜





깍두기 辣萝卜丁

음식감

무	우	1.5kg
파		50g
마늘	늘	20g
생강	즙	5g
고춧가루		30g
소금		15g

만드는 방법

- ① 무우는 사방 2cm 크기의 립방형으로 썰어놓는다.
- ② 고춧가루에 더운물을 부어 개여놓는다.
- ③ 썰어놓은 무우를 고춧가루즙에 버무린다.
- ④ 무우에 고춧물이 들면 다진 파와 마늘, 생강즙, 소금을 두고 버무린다.
- ⑤ 단지에 넣고 꼭 봉하여 익힌다.

材 料

萝卜	1.5公斤
葱	50克
蒜	20克
姜汁	5克
辣椒粉	30克
盐	15克

操作步骤

- ① 萝卜切成块儿，长宽均为2公分。
- ② 用温水和辣椒粉，做辣酱。
- ③ 用辣酱拌萝卜块儿。
- ④ 放入葱花、蒜泥、姜汁、盐等，拌匀。
- ⑤ 装入坛内，密封，发酵。



동치미
萝卜泡菜



총각김치
 总角泡菜



나박김치
 萝卜片泡菜



석박김치
 萝卜白菜泡菜



료리배추김치
油菜泡菜

오이소박이김치
黄瓜辣馅儿泡菜





붉은봄무우김치
红萝卜泡菜



가지장김치
茄子泡菜



달래김치
山蒜泡菜



오이김치
黄瓜泡菜



미나리김치
水芹泡菜



갯김치
芥菜泡菜



두릅김치
樗木芽儿泡菜



꽃절이김치
 青菜泡菜



콩나물김치
 豆芽泡菜



배보쌈김치
 梨泡菜



참나물김치
 三叶芹泡菜



가재미식혜
比目鱼片萝卜食醋

음식감	
가재미	1kg
무	500g
좁쌀	80g
길금가루	10g
고추가루	50g
파	25g
마늘	10g
생강	25g
소금	20g

材料	
比目鱼	1公斤
萝卜	500克
小米	80克
麦芽粉	10克
辣椒粉	50克
葱	25克
蒜	10克
姜	25克
盐	20克

만드는 방법

- ① 가재미는 깨 갇이 손질하여 3cm 크기로 토막낸 다음 소금을 두고 하루동안 절였다가 물을 짜운다.
- ② 파는 토막내고 마늘은 다진다. 생강은 편을 낸다.
- ③ 좁쌀은 된밥을 지어 길금가루와 소금, 고추가루를 두고 버무린다.
- ④ 가재미에 파, 마늘, 생강, 고추가루를 두고 버무린 다음 무우와 좁쌀밥을 섞어 단지에 넣고 아구리를 봉하여 익힌다.

操作步骤

- ① 将比目鱼洗净，切段（三公分），放盐腌渍，次日，去除水分。
- ② 葱切成块儿；蒜剁成泥；姜切成片。
- ③ 将小米煮成硬饭，放入麦芽粉、盐、辣椒粉等，均匀搅拌。
- ④ 在比目鱼上，放入葱、蒜、姜、辣椒粉等，搅拌均匀，与萝卜、小米饭一同放入坛内，密封，发酵。



도루메기식혜
反目鱼萝卜食醋



띠기식혜
鲇鱼萝卜食醋



명태식혜
明太鱼萝卜食醋





조선민주주의인민공화국 · 외국문출판사
2026년

朝鲜民主主义人民共和国 · 外文出版社
2026年

편집: 조은철, 박성
글: 조은철
사진: 김혁철
번역: 김승일

조선의 민족음식 김치

넌 곳: 외국문출판사
인쇄: 외국문출판사 인쇄 공장
발행: 2026년 5월



1-260880496432

编辑: 赵银哲、朴成
撰文: 赵银哲
摄影: 金赫哲
翻译: 金承一

朝鲜民族传统菜肴——泡菜

出版: 外文出版社
印刷: 外文出版社印刷厂
发行: 2026年5月